



# Современные проблемы личности

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии  
УДК 159.9

DOI: 10.31862/2073-9788-2025-3-106-117

Анастасия Кудрячкова

## ОБЗОР МЕТОДОВ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ ЛИЧНОСТИ

**Аннотация.** Рассматриваются отечественные и зарубежные методы измерения феномена психологического времени личности, который является одним из фундаментальных и глубоко исследуемых тем в психологической науке. Автор отмечает разнообразие подходов к пониманию психологического времени: оно раскрывается через понятия временной перспективы, временной структуры жизненного пути личности, личностной организации времени, индивидуальной временной трансперспективы, временного кругозора и т.д. Обсуждается многообразие методов исследования психологического времени, подробно раскрывается их внутренняя структура. Автор перечисляет научные исследования с применением данных методов. Так, данная статья предоставляет всесторонний обзор существующих методов исследования психологического времени личности, предлагая читателю более глубокое понимание сложности и многогранности психологического времени как научной категории.

**Ключевые слова:** психологическое время личности; временная перспектива; методы изучения психологического времени личности.

**Для цитирования:** Кудрячкова А. Р. Обзор методов изучения психологического времени личности // Развитие личности. 2025. № 3. С. 106–117. DOI: 10.31862/2073-9788-2025-3-106-117.

**Abstract.** This article examines domestic and foreign methods for personality psychological time measuring. The phenomenon is one of the fundamental and deeply researched topics in psychological science. The author notes the diversity of approaches to psychological time understanding: it is revealed through the concepts of temporal perspective, the temporal structure of an individual's life path, personal organization of time, individual temporal



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License  
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

*transperspective, temporal horizon, and so on. The diversity of methods for psychological time study is discussed, and their internal structure is revealed in detail. The author lists scientific studies that have used these methods. Thus, this article provides a comprehensive overview of existing methods for studying psychological time, offering the reader a deeper understanding of the complexity and multifaceted nature of psychological time as a scientific category.*

**Keywords:** psychological time; temporal perspective; methods for personality psychological time study.

**For citation:** Kudryachkova A. R. Overview of Methods for Personality Psychological Time Study. *Development of Personality*. 2025. No. 3. Pp. 106–117 (in Russian). DOI: 10.31862/2073-9788-2025-3-106-117.

Время занимает фундаментальное место в жизни каждого человека. Личность оказывается носителем, с одной стороны, объективного, хронологического времени, с другой стороны, времени субъективного, психологического. Эти две категории времени существенно отличаются друг от друга. В рамках психологического времени личности предполагается изучение переживания человеком своего изменения в течение прошлого, настоящего и будущего времени. Иными словами, психологическое время личности представляет собой рефлекссию на собственный жизненный путь, на свое прошлое, настоящее и будущее.

В психологической науке обнаруживается большое разнообразие подходов к пониманию психологического времени. Само же это понятие можно причислить к наиболее сложным в связи с отсутствием четкого понимания его определения и содержания. Психологическое время в различных научных подходах раскрывается через понятия временной перспективы (К. Левин, Ж. Нюттен, Ф. Зимбардо), временной структуры жизненного пути личности (Ш. Бюллер), личностной организации времени (К. А. Абульханова-Славская), индивидуальной временной трансспективы (В. И. Ковалев), временного кругозора (П. Фресс) и т. д.

В данной статье психологическое время личности рассматривается в контексте научной концепции советского и российского психолога, доктора психологических наук, академика РАО, профессора В. С. Мухиной «Феноменология развития и бытия личности». Психологическое время личности, как писала Валерия Сергеевна, представляет собой «индивидуальное переживание своего физического и духовного изменения в течение времени, представленного прошлым, настоящим и будущим в отрезке объективного времени жизни в контексте субъективного восприятия временной непрерывности индивидуальной жизни» [1, с. 700]. Ученый также отмечала, что личность человека, ее психологическое время нельзя рассматривать в отрыве от времени человеческой истории и времени общества, в котором она находится. И действительно, человек с самого рождения оказывается включенным в структуру и содержание времени этноса, истории конкретного государства, общества, той или иной социальной группы, которые, несомненно, находят отражение в формировании собственного прошлого, настоящего и будущего человека. Наиболее традиционным проявлением осознания собственного времени

**Психологическое время  
в различных научных  
подходах**

**Определение термина  
«психологическое время  
личности»**

в рамках времени исторического, как отмечают Е. И. Головаха и А. А. Кроник, является «представление о генеалогической преемственности» [2, с. 11]. Таким образом, человек связывает свое прошлое с жизнью предков, а будущее связывает с жизнью потомков.

В современных исследованиях психологическое время личности изучается в широком научном контексте: во многих работах рассматриваются возрастные и гендерные аспекты психологического времени [3–7]. Большое внимание уделяется изучению психологического времени у людей с различными физическими и психологическими нарушениями, например, у больных артериальной гипертонией [8], у подростков с сахарным диабетом [9], у женщин с расстройствами пищевого поведения [10]. Данный феномен рассматривается и в контексте различных профессий [11–12]. А также в связи с самоофективностью [13], с жизненными ценностями [14] и мн. др.

В зарубежных исследованиях личное время человека изучается через понятие временной перспективы. Большое внимание ученые уделяют исследованию перспективы будущего [15–18], а также исследованию механизмов и особенностей восприятия времени [19–21].

Таким образом, психологическое время личности рассматривается под самыми разными углами. Однако исследование особенностей субъективного времени претерпевает некоторые трудности, связанные с отсутствием единой теории и стандартизованного, надежного и валидного инструмента его оценки. Так, в начале изучения проблемы времени многие методики были направлены на сопоставление различных временных ориентаций (прошлого, настоящего или будущего) с теми или иными поведенческими или психологическими особенностями, например шкала тревоги будущего (Zaleski, 1996), шкала ориентации личности на учет будущих последствий (Strathman et al., 1994), шкала поиска ощущений (Zuckerman, 1964).

Одним из самых ранних и популярных методов изучения отношения ко времени у разных возрастов является методика «Метафоры времени» Р. Кнаппа (1958). На основе полученных данных удалось выяснить, что чем старше человек, тем скоротечнее протекает для него время.

Методика, где была предпринята попытка охватить все три временные ориентации, – графический тест «Круги» Томаса Дж. Коттла, опубликованный в журнале “Projective Techniques and Personality Assessment” в 1967 году. При помощи трех кругов испытуемые должны изобразить свое представление о трех временах. Доминирование той или иной зоны определяется по тому, какой размер определил ей испытуемый относительно двух других. Интерпретируется также наличие и степень пересечения всех трех зон. Данный метод имеет широкое применение и в настоящее время, однако его применяют чаще как вспомогательную методику оценки отношения ко времени [22]. Уже позднее, в 1976 году, Т. Дж. Коттл разработал другую методику для оценки времени личности. Это методика «временная линия», где испытуемому необходимо отметить на линии отрезки соответствующих временных зон, куда

*Отечественные  
и зарубежные  
исследования  
психологического  
времени личности*

*Описание методик  
изучения  
психологического  
времени личности*

*Графический тест  
«Круги» Т. Дж. Коттла*

входит настоящее, индивидуальное и историческое прошлое и будущее. Анализируя ответы множества испытуемых, Т. Дж. Коттл пришел к выводу, что при переходе от детства к зрелости значимость исторического прошлого и будущего возрастает [23].

Изучением механизмов и особенностей организации времени занимались Н. Фишер и М. Бонд (Bond, Feather, 1988; Feather, Bond, 1983, 1994). Они ввели понятие «структура времени», описывая при этом специфику восприятия и использования времени человеком в зависимости от его уровня благополучия, психического здоровья, общей удовлетворенности жизнью и т.д. Авторами был разработан опросник структуры времени (TSQ), который в 2010 году был пересмотрен и адаптирован под русскоязычную выборку Е. Ю. Мандриковой [24].

Особого внимания заслуживает рассмотрение трудов бельгийского психолога Жозефа Нюттена – известного ученого, жившего в XX веке. Ж. Нюттен внес значительный

**Méthode d'induction  
motivationnelle (MIM)  
Ж. Нюттена**

вклад в освещение проблемы психологии мотивации и ее связи с временной перспективой, объясняя, что именно перспектива будущего является «пространством мотивации». Свои идеи ученый отразил в книге «Мотивация, действие и перспектива будущего» 1980 года. На основе своей

теории Ж. Нюттен разработал метод мотивационной индукции (*Méthode d'induction motivationnelle* – MIM), изучающий содержание мотивации и временной перспективы через анализ целей испытуемых. Данный метод был описан в его книге. Описание на русском языке вошло в книгу Ж. Нюттена, опубликованную в 2004 году.

Итак, данный метод применяется для определения идей, мотивов, целей, тревог, словесно формулируемых испытуемым. Положительные и отрицательные мотивационные объекты, которые обозначаются респондентами, разворачиваются в психологическом времени. То есть они могут быть расположены как в прошлом, так и в будущем или настоящем времени.

MIM принадлежит к типу методик на завершение предложений, сформулированных в первом лице единственного числа (например, «Я надеюсь...», «Я буду рад, если...», «Я опасюсь...»). Испытуемому в ходе прохождения методики необходимо перечислить конкретные объек-

**Описание методики  
ММИ**

ты – как те, которые для него выглядят более привлекательными, так и те, которых он опасается и старается избежать.

Методика включает 40 позитивных и 20 негативных предложений\* (существует также укороченная версия). Задача эксперта при анализе полученных данных состоит в определении наиболее общих мотивационных категорий. Стоит подчеркнуть, что данный метод не предполагает изучения ведущей или доминирующей ориентации испытуемого на какую-либо отдельную временную ориентацию, а охватывает ее в целом [25].

Несмотря на то что данный метод был описан еще в 1980 году, он активно применяется в современных исследованиях. Так, в работе О. Н. Поповой 2017 года метод мотива-

ционной индукции использовался с целью изучения проблемы сбалансированности временной перспективы у взрослых людей, занимающихся предпринимательской деятельностью. Результаты показали, что чем активнее проявляет себя

**Метод мотивационной  
индукции используется  
по сей день уже 45 лет**

\* Или, как их называл автор, мотивационных индукторов.

в деятельности личность, тем более сбалансированной временной перспективой по количеству мотивационных объектов и их распределению на оси времени она обладает [26].

В другой научной работе метод Ж. Нюттена послужил для исследования особенностей мотивационных объектов во временной перспективе у женщин и мужчин. Согласно полученным данным, у людей с высоким уровнем андрогинии более конкретно, четко и реалистично сформулированы планы и мечты на будущее [27].

Изучение отношения студентов к собственному профессиональному будущему в исследовании С. М. Зининой показало, что студенты воспринимают его ценностно, структурированно [28].

Переходя к более поздним методам измерения субъективного времени, невозможно не отметить метод, получивший широкое распространение и не теряющий своей популярности, – опросник ZPTI – Zimbardo Time Perspective Inventory. ZPTI был разработан американским психологом Ф. Зимбардо в соавторстве с А. Гонзалесом в 1997 году и в дальнейшем переведен на несколько языков и апробирован во многих странах (в России апробация выполнена А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной).

Филип Зимбардо разработал теорию временной перспективы, определив ее как «неосознанное отношение личности ко времени», а также как «процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать ее и придать ей смысл» [29, с. 58]. Таких временных категорий автор выделил шесть: *негативное и позитивное прошлое, фаталистическое и гедонистическое настоящее, будущее*, а также *трансцендентное будущее* (опросник на измерение данной временной перспективы был выпущен в 1999 году, получив название “TFTPI” – Transcendental-Future Time Perspective Inventory).

Опросник ZPTI состоит из 56 пунктов, где испытуемому предлагается на каждое утверждение дать численный ответ от одного до пяти от «совершенно не характерно, до «совершенно характерно». Опросник определяет отношение к пяти временным факторам, таким как:

**Описание опросника**  
**временной**  
**перспективы**  
**трансцендентного**  
**будущего**

- фактор восприятия негативного прошлого;
- фактор восприятия позитивного прошлого;
- фактор восприятия гедонистического настоящего;
- фактор восприятия фаталистического настоящего;
- степень ориентации на будущее.

Методика фокусируется на оценке отношения ко времени, что позволяет проанализировать общее восприятие личности окружающей действительности, а также ее отношение к самой себе, своему жизненному опыту и будущим возможностям [29].

Еще одним инструментом для измерения особенностей восприятия личностью индивидуального психологического времени является методика «Семантический дифференциал времени» (СДВ), разработанная Л. И. Вассерманом и его коллегами в 2005 году. Данный метод строится на принципах психосемантики, что делает возможным определение специфики когнитивной, эмоциональной

**Семантический**  
**дифференциал времени**  
**(СДВ) Л. И. Вассермана**

и поведенческой стороны отношения личности к собственному времени жизни, даже если это отношение является неосознаваемым. Данный метод широко используется в психиатрии, медицинской психологии, наркологии, психологии и т.д.

Внутренняя структура СДВ включает 25 полярных шкал, из которых выделяется пять факторов: активность времени, эмоциональная окраска времени, величина времени, структура времени, осязаемость времени.

На каждой шкале определены полярные точки, представленные прилагательными-антонимами. Методика с выстроенными определенным образом шкалами позволяет испытуемому выразить свое отношение, а также переживания относительно индивидуального времени. В том числе методика позволяет оценить субъективное восприятие времени в зависимости от личного опыта и эмоционального состояния испытуемого [30]. Но следует отметить, что СДВ чаще применяется в практике клинического психолога.

Особого внимания заслуживает метод каузометрии, разработанный Е. И. Головахой и А. А. Кроником и описанный в их монографии «Психологическое время личности» 1984 года. Целью каузометрии является диагностика целостной картины жизненного пути. Испытуемый оценивает свой жизненный путь, опираясь на события, которые для него представляют высокую значимость, рассматривая их в контексте хронологического прошлого, настоящего и будущего. Затем события анализируются с точки зрения причинно-следственных связей. На данном этапе у испытуемого должно сложиться понимание того, какое из событий являлось целью, а какое – средством достижения этой цели.

Прохождение каузометрического опроса занимает 40–60 минут. Испытуемому необходимо следовать нескольким этапам:

**Этапы  
каузометрического  
опроса**

1. Этап биографической разминки. Направлен на знакомство между исследователем и испытуемым и предполагает установление доверительного контакта между ними. Исследователю также необходимо заинтересовать испытуемого и пробудить у него интерес к прохождению каузометрического опроса, объяснив, что в ходе исследования ему удастся осмыслить и по-новому посмотреть на свою жизнь через призму прошлого, настоящего и будущего времени. Данный этап рекомендуется проводить за несколько дней до начала основной работы.

2. Формирование списка событий. Задача этого этапа – составить наиболее полный и четкий перечень значимых событий прошлого, настоящего и предполагаемых событий будущего времени. Испытуемому необходимо составить список из 15 событий.

3. Датировка событий. На данном этапе опрашиваемый максимально точно (до года, месяца или даже числа) указывает реальные или примерные даты каждого события. После датировки необходимо ранжировать события в хронологическом порядке.

4. Причинный анализ межсобытийных отношений – ключевой этап каузометрического опроса. Опрашиваемый отвечает на вопрос о причинно-следственных связях между перечисленными ранее событиями его жизни. Например, ему

необходимо установить связь между событием 15 и всеми другими, ответив на вопрос, произойдет ли событие 15 потому, что совершится событие 14, 13, 12 и т.д. Отвечать необходимо только «да» или «нет».

5. Целевой анализ межсобытийных отношений – следующий этап, дает представление о наличии другого типа связи между событиями – «цель – средство». Здесь испытуемый отвечает на вопрос: является ли одно событие целью, а другое средством достижения этой цели? Отвечать необходимо также только «да» или «нет».

6. Обозначение сфер принадлежности. На этом этапе опрашиваемого просят отнести перечисленные события к тем или иным сферам жизни. Это могут быть самые разные сферы, например сфера общественной жизни, профессии, здоровья, семьи, образования, внутренних чувств, мыслей и т.д.

Так, жизнь человека наполнена событиями, которые, в свою очередь, связаны между собой и на основе переживания которых формируется психологическое время личности. Причинные и целевые связи между событиями – единицы анализа психологического времени. Исходя из этого, Е. И. Головаха и А. А. Кроник понимают психологическое время как форму переживания личностью структуры причинных и целевых отношений между событиями его жизненного пути. Метод каузометрии применяется также для изучения психологического возраста личности [2].

Данными исследователями также были предложены шкалы для измерения особенностей переживания времени. Шкалы были сконструированы по типу шкал семантического дифференциала Ч. Осгуда и представляют собой 10 дихотомических пар (растянутое/сжатое, неорганизованное/организованное, пустое/насыщенное). С помощью предлагаемых шкал испытуемому предлагается оценить свои переживания времени в данный момент. Так, в исследовании Ю. С. Кузнецовой показано, что для студенческого возраста характерно переживание времени как скачкообразного, насыщенного, растянутого, разнообразного [31]. Достоверные различия по шкале «пустое/насыщенное время» были обнаружены между испытуемыми ранней и поздней юности. Оказалось, что в ранней юности время воспринимается как более насыщенное, что может быть связано с ориентировкой старшеклассников на настоящее. По мнению авторов, в старшем юношеском возрасте жизнь по большей части подчинена освоению профессиональной деятельности, планам на будущее, что отодвигает события нынешнего дня [32]. Интересные данные были получены в диссертационном исследовании О. Г. Квасовой. По полученным данным, люди с наличием негативного переходного периода после экстремального события оценивают время как сжатое, прерывистое, скачкообразное, в отличие от людей с позитивным периодом после выхода из экстремальной ситуации. У них время переживается как плавное, приятное, организованное [33].

Как было сказано выше, среди диагностических методов исследования времени существует большое количество инструментов для измерения только одной временной ориентации. В данном случае интерес представляет биографическое интервью «Жизненный выбор» Л. С. Кравченко, описанное в кандидатской диссертации в 1987 году. Данный метод ориентирован на настоящее

*Шкалы измерения  
особенностей  
переживания времени  
Е. И. Головахи  
и А. А. Кроника*

*Биографическое  
интервью «Жизненный  
выбор» Л. С. Кравченко*



время. Автор определила понятие «жизненный выбор» как некое переломное событие на жизненном пути. Целью данного метода является установление конкретных элементов жизненного выбора и имеющихся между ними связей. Испытуемый и интервьюер совместно определяют ряд жизненных выборов, перечисляя их в хронологическом порядке. Затем следует этап описания респондентом конкретного жизненного выбора, после чего данный выбор подробно анализируется, проверяются гипотезы относительно ценностей, детерминировавших выбор. Само исследование в общей сложности занимает от двух с половиной до четырех часов и проводится при условии заинтересованности респондента [34].

В 1998 году Е. Ю. Коржовой и Л. Ф. Бурлачук была описана психодиагностическая методика «Психологическая автобиография», направленная на оценку ситуационных особенностей жизненного пути личности. Методика выявляет, как человек воспринимает наиболее важные события собственной жизни, как те, которые уже произошли, так и ожидаемые. По полученным показателям исследователь может описать такие параметры, как «продуктивность воспроизведения образов жизненного пути» (устанавливается на основе числа упомянутых событий и характеризует насыщенность психологического времени), «оценка событий по степени значимости» (позволяет установить иерархию события по степени их важности для испытуемого), «степень влияния событий» (например, уровень воздействия тех или иных событий на последующие), «среднее время ретроспекции и антиципации» (показатели удаленности событий в прошлое или будущее), а также дать содержательную характеристику событий (например, какие события являются позитивными или, наоборот, травмирующими).

Данную методику можно причислить к методам событийно-биографического подхода, исходя из специфики ее направленности (единицей анализа здесь является непосредственно само событие) [35].

Подводя итоги, можно отметить, что психологическое время личности – это многогранная и сложная тема, которая имеет глубокие исторические корни и не теряет своей научной значимости и по сей день. Психологическое время является предметом изучения множества научных направлений, каждое из которых рассматривает его под разными углами и в контексте различных теорий. На сегодняшний день существует немалое количество инструментов и методик для изучения психологического времени. Данные методики помогают оценить, как личность оценивает и переживает свое прошлое, настоящее и будущее время. Однако стоит отметить, что разработке современных методов изучения психологического времени в наше время уделяется довольно мало внимания. В современных исследованиях авторы продолжают использовать методики, популярные в XX веке. Данное обстоятельство подчеркивает необходимость обновления исследовательского подхода к проблеме.

#### **Заключение**



1. Мухина В. С. Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). 7-е изд., испр. и доп. М., 2020.
2. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. Киев, 1984.
3. Данилова А. А., Забелина Е. В. Психологическое время личности пожилых людей: теоретический обзор // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2022. Т. 8. № 3. С. 82–94.
4. Василенко В. Е., Лебедева А. А. Психологическое время и саморегуляция поведения личности: гендерный и возрастной аспекты // Горизонты зрелости: сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития, Москва, 16–18 ноября 2015 г. / ред.: Л. Ф. Обухова, И. В. Шаповаленко, М. А. Одинцова. М., 2015. С. 148–153.
5. Курденко А. Н. Временная перспектива в структуре личности лиц юношеского возраста // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества: материалы Межрегиональной научной конференции, 14 декабря 2017 года / под ред. Г. Ю. Лизуновой. Горно-Алтайск, 2018. С. 141–147.
6. Томчик В. С. Феномен психологического времени личности и его особенности в контексте кризиса середины жизни // Вестник магистратуры. 2022. № 12–6 (135). С. 158–162.
7. Кравченко Л. В. Возрастной аспект изучения психологического времени личности // Высшее образование сегодня. 2017. № 8. С. 46–48.
8. Изумов А. Ю., Некрасова Е. В. Психологическое время больных артериальной гипертонией // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2019. № 2 (39). С. 45–48.
9. Гладыш Е. Ю., Гурова О. С., Шамардина М. В. Психологическое время подростков с диагнозом сахарный диабет // Вопросы науки и практики – 2017: сборник статей международной научной конференции. М., 2017. С. 282–286.
10. Маслевских М. А. Особенности психологического времени у женщин с расстройствами пищевого поведения // Вестник магистратуры. 2022. № 2–2 (125). С. 91–99.
11. Тарасова К. Е. Исследование психологического времени личности у инженерно-технических работников // Аспирант. 2020. № 4 (55). С. 157–159.
12. Тарасова К. Е. Особенности психологического времени личности у представителей разных профессий // Вестник магистратуры. 2021. № 2–1 (113). С. 100–103.
13. Кравцова Я. В., Дубовицкая Т. Д., Абдуллин А. Г. Психологическое время и самооффективность личности // Психология. Психофизиология. 2020. Т. 13. № 3. С. 17–23.
14. Забелина Е. В. Психологическое время личности и жизненные ценности студенческой молодежи в глобальном обществе (на материале Японии и России) // Научно-педагогическое обозрение. 2020. № 4 (32). С. 180–187.
15. Li S., Su J., Zhao D., Wang J., Wang G. Future time perspective and academic procrastination among nursing students: The mediating role of mindfulness // Nurs Open. 2023. No. 10 (6). P. 3737–3743.
16. Mao B., Chen S., Wei M., Luo Y., Liu Y. Future Time Perspective and Bedtime Procrastination: The Mediating Role of Dual-Mode Self-Control and Problematic Smartphone Use // Int J Environ Res Public Health. 2022. No. 19 (16). P. 10334.
17. Liu Y., Gong X., Shi L., Shi Y., Dong B., Tian X. Future time perspective and study engagement among middle school students: A moderated mediation model // Psych J. 2023. No. 12 (6). P. 801–808.

18. Casu G., Gentili E., Gremigni P. Future Time Perspective and Perceived Social Support: The Mediating Role of Gratitude // *Int J Environ Res Public Health*. 2020. No. 17 (18). P. 6707.
19. Nuyens F. M., Billieux J., Maurage P. Time perception and alcohol use: A systematic review // *Neurosci Biobehav Rev*. 2021. No. 127. P. 377–403.
20. Zheng Q., Wang X., Chiu K. Y., Shum K. K. Time Perception Deficits in Children and Adolescents with ADHD: A Meta-analysis // *J Atten Disord*. 2022. No. 26 (2). P. 267–281.
21. Gallant N. L., Russill C. L., Taylor N. C., Nakonechny S., Kohlert A., Ewing K. Time perception among people living with and without dementia: A scoping review // *Dementia (London)*. 2024. No. 23 (7). P. 1183–1211.
22. Cottle T. J. The circles test: an investigation of perceptions of temporal relatedness and dominance // *Journal of projective techniques & personality assessment*. 1967. No. 31 (5). P. 58–71.
23. Cottle T. J. *Perceiving Time: An Investigation with Men and Women*. NY., 1976.
24. Мандрикова Е. Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // *Психологическая диагностика*. 2010. № 2. С. 87–111.
25. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева. М., 2004.
26. Попова О. Н. Проблема сбалансированности временной перспективы личности // *СПЖ*. 2017. № 66. С. 18–31.
27. Дерябина А. С. Исследование мотивационных объектов временной перспективы. Гендерный аспект // *Психология в России и за рубежом: материалы I Междунауч. конф. (октябрь 2011 г.)*. СПб., 2011. С. 43–47.
28. Зинина С. М. Содержание мотивации студентов технического вуза и особенности развития профессиональной идентичности // *Гуманизация образования*. 2016. № 2. С. 4–12.
29. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб., 2010.
30. Вассерман Л. И., Трифонова Е. А., Червинская К. Р. Семантический дифференциал времени: экспертная и психодиагностическая система в медицинской психологии: пособие для врачей и медицинских психологов. СПб., 2009.
31. Кузнецова Ю. С. Исследование психологических особенностей отношения юношей и девушек к жизненному пути и времени // *Известия РГПУ им. А. И. Герцена*. 2008. № 74–2. С. 160–165.
32. Волохова В. И., Кошенова М. И., Шабанов Д. М. Исследование динамики психологического времени в эпоху юности // *Вестн. Сам. гос. техн. ун-та. Сер. Психолого-педагогич. науки*. 2020. № 4 (48). С. 75–90.
33. Квасова О. Г. Трансформация временной перспективы личности в экстремальной ситуации: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2013.
34. Кравченко Л. С. Жизненный выбор личности: психологический анализ: дис. ... канд. психол. наук. М., 1987.
35. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций: учебное пособие. М., 1998.

## References

1. Mukhina V. S. *Lichnost': Mify i Real'nost' (Al'ternativnyi vzglyad. Sistemnyi podkhod. Innovatsionnye aspekty)*. Moscow, 2020 (in Russian).
2. Golovakha E. I., Kronik A. A. *Psikhologicheskoe vremya lichnosti*. Kiev, 1984 (in Russian).

3. Danilova A. A., Zabelina E. V. Psikhologicheskoe vremya lichnosti pozhylykh lyudei: teoreticheskii obzor. Nauchnyi rezul'tat. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya*. 2022. Vol. 8. No. 3. Pp. 82–94 (in Russian).
4. Vasilenko V. E., Lebedeva A. A. Psikhologicheskoe vremya i samoregulyatsiya povedeniya lichnosti: gendernyi i vozrastnoi aspekty. *Gorizonty zrelosti: sbornik tezisov uchastnikov Pyatoi vs Rossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii po psikhologii razvitiya, Moskva, 16–18 noyabrya 2015 g.* Ed. by L. F. Obukhova, I. V. Shapovalenko, M. A. Odintsova. Moscow, 2015. Pp. 148–153 (in Russian).
5. Kurdenko A. N. Vremennaya perspektiva v strukture lichnosti lits yunosheskogo vozrasta. *Tsennostnye orientatsii molodezhi v usloviyakh modernizatsii sovremennogo obshchestva: materialy Mezhhregional'noi nauchnoi konferentsii, 14 dekabrya 2017 goda*. Ed. by G. Yu. Lizunova. Gorno-Altaysk, 2018. Pp. 141–147 (in Russian).
6. Tomchik V. S. Fenomen psikhologicheskogo vremeni lichnosti i ego osobennosti v kontekste krizisa sereдины zhizni. *Vestnik magistratury*. 2022. No. 12–6 (135). Pp. 158–162 (in Russian).
7. Kravchenko L. V. Vozrastnoi aspekt izucheniya psikhologicheskogo vremeni lichnosti. *Vyshee obrazovanie segodnya*. 2017. No. 8. Pp. 46–48 (in Russian).
8. Igumnov A. Yu., Nekrasova E. V. Psikhologicheskoe vremya bol'nykh arterial'noi gipertoniei. *Vestnik Altaiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. 2019. No. 2 (39). Pp. 45–48 (in Russian).
9. Gladyshev E. Yu., Gurova O. S., Shamardina M. V. Psikhologicheskoe vremya podrostkov s diagnozom sakharnyi diabet. *Voprosy nauki i praktiki – 2017: sbornik statei mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii*. Moscow, 2017. Pp. 282–286 (in Russian).
10. Maslevskikh M. A. Osobennosti psikhologicheskogo vremeni u zhenshchin s rasstroistvami pishchevogo povedeniya. *Vestnik magistratury*. 2022. No. 2–2 (125). Pp. 91–99 (in Russian).
11. Tarasova K. E. Issledovanie psikhologicheskogo vremeni lichnosti u inzhenerno-tekhnicheskikh rabotnikov. *Aspirant*. 2020. No. 4 (55). Pp. 157–159 (in Russian).
12. Tarasova K. E. Osobennosti psikhologicheskogo vremeni lichnosti u predstavitelei raznykh professii. *Vestnik magistratury*. 2021. No. 2–1 (113). Pp. 100–103 (in Russian).
13. Kravtsova Ya. V., Dubovitskaya T. D., Abdullin A. G. Psikhologicheskoe vremya i samoeffektivnost' lichnosti. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya*. 2020. Vol. 13. No. 3. Pp. 17–23 (in Russian).
14. Zabelina E. V. Psikhologicheskoe vremya lichnosti i zhiznennyye tsennosti studentcheskoi molodezhi v global'nom obshchestve (na materiale Yaponii i Rossii). *Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie*. 2020. No. 4 (32). Pp. 180–187 (in Russian).
15. Li S., Su J., Zhao D., Wang J., Wang G. Future time perspective and academic procrastination among nursing students: The mediating role of mindfulness. *Nurs Open*. 2023. No. 10 (6). Pp. 3737–3743.
16. Mao B., Chen S., Wei M., Luo Y., Liu Y. Future Time Perspective and Bedtime Procrastination: The Mediating Role of Dual-Mode Self-Control and Problematic Smartphone Use. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. No. 19 (16). P. 10334.
17. Liu Y., Gong X., Shi L., Shi Y., Dong B., Tian X. Future time perspective and study engagement among middle school students: A moderated mediation model. *Psych J*. 2023. No. 12 (6). Pp. 801–808.
18. Casu G., Gentili E., Gremigni P. Future Time Perspective and Perceived Social Support: The Mediating Role of Gratitude. *Int J Environ Res Public Health*. 2020. No. 17 (18). P. 6707.
19. Nuyens F. Moscow, Billieux J., Maurage P. Time perception and alcohol use: A systematic review. *Neurosci Biobehav Rev*. 2021. No. 127. Pp. 377–403.

20. Zheng Q., Wang X., Chiu K. Y., Shum K. K. Time Perception Deficits in Children and Adolescents with ADHD: A Meta-analysis. *J Atten Disord.* 2022. No. 26 (2). Pp. 267–281.
21. Gallant N. L., Russill C. L., Taylor N. C., Nakonechny S., Kohlert A., Ewing K. Time perception among people living with and without dementia: A scoping review. *Dementia (London).* 2024. No. 23 (7). Pp. 1183–1211.
22. Cottle T. J. The circles test: an investigation of perceptions of temporal relatedness and dominance. *Journal of Projective Techniques & Personality Assessment.* 1967. No. 31 (5). Pp. 58–71.
23. Cottle T. J. *Perceiving Time: An Investigation with Men and Women.* New York, 1976.
24. Mandrikova E. Yu. Razrabotka oprosnika samoorganizatsii deyatel'nosti (OSD). *Psikhologicheskaya diagnostika.* 2010. No. 2. Pp. 87–111 (in Russian).
25. Nuttin J. *Motivatsiya, deistvie i perspektiva budushchego.* Ed. by D. A. Leontjev. Moscow, 2004 (in Russian).
26. Popova O. N. Problema sbalansirovannosti vremennoi perspektivy lichnosti. *SPZh.* 2017. No. 66. Pp. 18–31 (in Russian).
27. Deryabina A. S. Issledovanie motivatsionnykh ob»ektov vremennoi perspektivy. Gendernyi aspekt. *Psikhologiya v Rossii i za rubezhom: materialy I Mezhdunar. nauch. konf. (oktyabr' 2011 g.).* St. Petersburg, 2011. Pp. 43–47 (in Russian).
28. Zinina S. M. Soderzhanie motivatsii studentov tekhnicheskogo vuza i osobennosti razvitiya professional'noi identichnosti. *Gumanizatsiya obrazovaniya.* 2016. No. 2. Pp. 4–12 (in Russian).
29. Zimbardo P., Boyd J. *Paradoks vremeni. Novaya psikhologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn'.* St. Petersburg, 2010 (in Russian).
30. Vasserman L. I., Trifonova E. A., Chervinskaya K. R. *Semanticheskii differentsial vremeni: ekspertnaya i psikhodiagnosticheskaya sistema v meditsinskoj psikhologii: posobie dlya vrachei i meditsinskikh psikhologov.* St. Petersburg, 2009 (in Russian).
31. Kuznetsova Yu. S. Issledovanie psikhologicheskikh osobennostei otnosheniya yunoshei i devushek k zhiznennomu puti i vremeni. *Izvestiya RGPU im. A. I. Gertsena.* 2008. No. 74–2. Pp. 160–165 (in Russian).
32. Volokhova V. I., Koshenova M. I., Shabanov D. M. Issledovanie dinamiki psikhologicheskogo vremeni v epokhu yunosti. *Vestn. Sam. gos. tekhn. un-ta. Ser. Psikhologo-pedagogich. nauki.* 2020. No. 4 (48). Pp. 75–90 (in Russian).
33. Kvasova O. G. *Transformatsiya vremennoi perspektivy lichnosti v ekstremal'noi situatsii: avtoref. dis. ... kand. psikh. nauk.* Moscow, 2013 (in Russian).
34. Kravchenko L. S. *Zhiznennyi vybor lichnosti: psikhologicheskii analiz: dis. ... kand. psikh. nauk.* Moscow, 1987 (in Russian).
35. Burlachuk L. F., Korzhova E. Yu. *Psikhologiya zhiznennykh situatsii: uchebnoe posobie.* Moscow, 1998 (in Russian).

